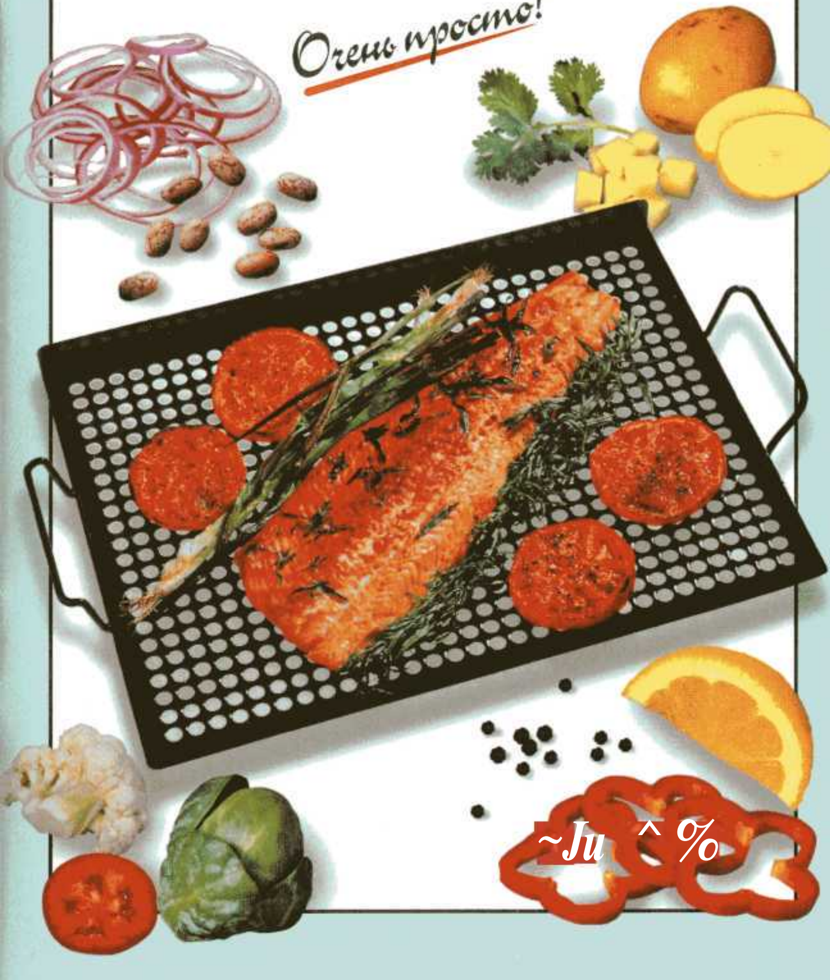
# РЫБАЦКАЯ КУХНЯ

*Очень просто!*



ББК36.997
Р93

Составитель *И.В. Козлова*

**Р 93** **Рыбацкая** кухня / Сост. И.В. Козлова. — М: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Из свежепойманной рыбы можно приготовить на костре множество разнообразных питательных, а главное — вкусных блюд. А если улов оказался очень богатым, то рыбу можно заготовить впрок, лучше всего — засолить.

В этой книге вы найдете множество рецептов, которые помогут вам использовать весь улов и приготовить разнообразные блюда в походных условиях.



**ISBN 978-5-699-03807-7**

# Предисловие

Любителей рыбалки много, но далеко не каждый из тех, кто все свободное время проводит с удочкой в руках, может приготовить из своего улова что-нибудь более сложное, чем самая простенькая уха. Очень многие рыбаки просто несут добычу домой, предоставляя своим родным позаботиться о том, чтобы пойманная ими рыба превратилась в кулинарный шедевр. Однако провести целый день на берегу реки или озера и при этом питаться захваченными из дома бутербродами – это просто даже как-то неприлично. Ведь из свежепойманной рыбы можно приготовить на костре множество разнообразных питательных и вкуснейших блюд. А какое объедение – еще теплая копченая рыба, пахнущая дымком!

В зависимости от того, какое блюдо планируют приготовить из рыбы, обрабатывают ее по-разному. У той, что собираются жарить, удаляют чешую, плавники, внутренности, жабры, голову. У рыбы, предназначенной для ухи, извлекают лишь внутренности (кроме пузыря, который улучшает вкус ухи) и жабры, придающие горький привкус готовому блюду, а голову и чешую оставляют, ибо благодаря им бульон получается более наваристым. Самый вкусный бульон выходит из такой речной рыбы, как ерши, пескари, окуни, налимы, а из морской – бычки.

Особенно тщательно нужно выпотрошить и многократно промыть брюшную полость маринки, османа, усача, храмули, икра и внутренности которых ядовиты.

На рыбалке, особенно летом, часто встает вопрос: как сохранить рыбу, чтобы она не испортилась? Вот

несколько советов для тех, кто хочет привезти свежую рыбу домой.

Один из самых распространенных вариантов – садок. Его плетут из гибких прутьев или проволоки в форме мешочка, складывают туда живую рыбу и погружают садок в воду (на мелководье реки или озера). Место для садка выбирают в густой тени, а если солнце сильно припекает, то нужно найти место поглубже.

Крупную рыбу (например, сома или щуку) удобно хранить несколько иначе. Надо приготовить шнур с застежкой из проволоки, застежку продеть через разрез, сделанный в нижней челюсти рыбы, а шнур прикрепить к дереву или кусту, чтобы дать рыбе возможность свободно плавать в воде. Этот способ хорош для тех, кто уезжает на рыбалку надолго, ибо таким образом рыбу можно сохранить в течение 5–8 дней летом и 15–20 дней – осенью и весной.

Если обстоятельства складываются так, что, выезжая на рыбалку на несколько дней, вы останавливаетесь не возле самого водоема и не можете сохранить рыбу живой, есть другой способ сберечь улов. Нужно проколоть рыбью голову острым ножом, стереть кровь, а место прокола и жабры густо засыпать солью. После этого рыбу подвешивают в тени на ветру, а когда слизь на чешуе подсохнет, оборачивают крапивой или молодой осокой. Обработанную таким образом рыбу можно хранить в течение 12–18 ч. А если посыпать ее солью и завернуть в салфетку, смоченную в подслащенном уксусе (2–3 куска сахара-рафинада на 1 л уксуса), то она сохранится свежей 2–3 дня.

Для более длительного хранения рыбы нужно вскрыть ее брюшную полость, удалить жабры и внутренности и присыпать солью (желательно крупной) изнутри, особенно у головы и вдоль позвоночника. Кроме того, следует натереть рыбу солью и сверху, против чешуи. После этого рыбье брюхо нужно плотно набить свежей крапивой или молодой осокой и поместить улов в корзину, переложив травой.

Часто рыбаки (вернее, их жены) сталкиваются с проблемой: а что же делать, если добыча оказалась очень богатой? Заготовить ее впрок, лучше всего – посолить.

В соленом виде наиболее вкусны лещ, плотва, чехонь, язь, тарань, рыбец, уклейка, судак, жерех, сом, таймень, ленок и семга. Для посола лучше использовать крупную соль. При низкой температуре она растворяется медленно, ей требуется влага, которую она как раз вытягивает из рыбы. С мелкой солью такого эффекта не получается, она как бы «обжигает» мясо рыбы, быстро просаливает, но не обезвоживает его.

Крупную рыбу перед посолом следует выпотрошить, можно даже разделать на куски, но при этом нельзя трогать брюшную полость, чтобы не повредить тонкую пленку, прикрывающую слой жира на брюшке. Разрез нужно делать через спину, вдоль хребта, отсекая с одной стороны ребра от позвоночника. Рыбу и куски филе не нужно мыть в воде, а следует лишь насухо вытереть чистой тряпкой.

Рыбу весом до 3 кг можно солить целиком, а чтобы ускорить процесс, в брюшную полость через анальное отверстие можно влить насыщенный соляной раствор при помощи медицинского шприца без иглы. Плотность раствора определяется предельной возможностью растворения соли в воде. Сверху рыбу нужно натереть солью. При этом удаляется слизь и, кроме того, под чешую забивается соль.

В рот и под жаберные крышки также следует насыпать соль. После этого рыбу нужно уложить в подготовленную емкость.

С мелкой рыбой хлопот меньше – ее просто пересыпают солью и укладывают слоями.

Итак, в этой книге вы найдете множество рецептов, которые помогут использовать весь улов, каким бы большим он ни был. Кроме того, рыбаки и туристы обнаружат здесь рецепты приготовления рыбы в походных условиях.

# УХА

## Уха рыбацкая натуральная

*7 кг свежей рыбы (судака, щуки, крупного окуня, трески, ерша и др.), 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, перец черный и душистый горошком, 1–2 лавровых листа, измельченная зелень петрушки или укропа, растительное масло, соль по вкусу.*

Рыбу вымыть, мелкую – выпотрошить (не срезая голов и не снимая чешуи), сложить в кастрюлю и залить холодной водой.

Добавить коренья петрушки и сельдерея, мелко нарезанный и слегка обжаренный в масле лук, соль, перец, лавровый лист и варить на медленном огне. Когда бульон закипит, снять пену.

Крупную рыбу выпотрошить, нарезать на порционные куски и опустить в закипевший бульон. Варить, аккуратно снимая пену, до тех пор, пока не сварится рыба, а бульон не приобретет приятный вкус. Посыпать зеленью.

## Уха рыбацкая из мелкой рыбы

*500 г рыбной мелочи для бульона, 500 г крупной рыбы, 1 клубень картофеля, 2 луковицы, 100 г растительного*

*масла, 2 лавровых листа, 1–2 веточки петрушки, 2–3 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу тщательно вымыть, выпотрошить (не отрезая голов и не снимая чешуи), опустить в холодную воду и довести ее до кипения. Крупную рыбу вымыть, выпотрошить, нарезать на порционные куски. Когда вода закипит, снять пену, добавить куски рыбы и снова довести бульон до кипения. Затем положить петрушку и лук (целиком). Картофель очистить, нарезать дольками, опустить в уху, добавить душистый перец, лавровый лист, влить масло, посолить. Варить уху на слабом огне до готовности.

## Летняя ушица

*1 кг свежей мелкой рыбы, 1,5 л воды, 3 луковицы, 0,5 стакана рубленой зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу тщательно вымыть, выпотрошить (не отрезая голов и не снимая чешуи), опустить в холодную воду и довести ее до кипения на слабом огне. Снять пену, положить целые луковицы (их нужно предварительно обмыть, а затем обрезать с двух концов), посолить и варить, пока глаза рыбы не побелеют, а луковицы не станут мягкими. Снять ушицу с огня, вынуть лук. Готовое блюдо посыпать зеленью.

## Зимняя ушица

*0,5 кг сущика (вяленой рыбы), 1,5 л воды, 4 луковицы, 1 ст. ложка ячневой крупы, соль по вкусу.*

Сущик залить холодной водой и вымачивать, пока он не станет мягким. Поставить воду с рыбой на слабый огонь, довести до кипения, снять пену, а затем добавить лук, подготовленный так же, как и для летней ушицы. Довести до полуготовности, всыпать крупу, посолить и варить до готовности, после чего снять с огня и удалить лук.

## Уха рядовая

*1,5 кг речной рыбы, 2 клубня картофеля, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 2 ч. ложки соли.*

В подсоленную кипящую воду положить очищенные клубни картофеля, разрезанные на четыре части, головы и хвосты рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и пастернак и варить на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец, прокипятить 5 мин и опустить в бульон очищенную, выпотрошенную и разрезанную на крупные куски (шириной 4–5 см) рыбу. Варить на умеренном огне 15 мин, не давая сильно кипеть и снимая образующуюся пену. В конце варки, если надо, досолить, посыпать укропом. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 8–10 мин.

## Уха рядовая из морской рыбы

*1,5 кг рыбы, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 моркови, 3 клубня картофеля, 4 лавровых листа, 10–12 горо-*

*шин душистого перца, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, шафран, 4 ломтика лимона, 2 ч. ложки соли.*

В подсоленную кипящую воду положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой морковь и петрушку, измельченный репчатый лук. Прокипятить в течение 10–15 мин на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем заложить все пряности, кроме укропа и порея, а через 3 мин – очищенную, выпотрошенную и нарезанную крупными кусками рыбу. Варить еще 8 мин на умеренном огне. При необходимости досолить. Примерно за минуту до готовности всыпать укроп, нарезанный лук-порей. Снять посуду с огня, дать ухе настояться под крышкой, а затем положить в нее лимон.

## Уха опеканная (старинный рецепт)

*1,5 кг речной рыбы, 2 клубня картофеля, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 ст. ложка (без верха) пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 2 ч. ложки соли.*

Рыбу очистить, выпотрошить, и разделать (отрезать головы и хвосты, мякоть отделить от костей и нарезать ее). Головы, хвосты, кости опустить в холодную воду, довести до кипения и варить в течение 20–30 мин на умеренном огне. После этого бульон процедить, посолить и отварить в нем в течение 5 мин крупные куски рыбы. Затем рыбу вынуть, обмакнуть во взбитое с мукой яйцо, слегка обжарить в сковороде на масле и вновь опустить в кипящий рыбный бульон еще на 3–5 мин.

Опеканную уху можно приготовить иначе. Очищенную, выпотрошенную, разрезанную на куски рыбу, нарезанные лук, морковь и картофель, а также пряности положить в глиняный горшочек, залить кипятком, закрыть крышкой, поставить в нагретую духовку на сильный огонь на 15 мин. Когда уха начнет кипеть, вынуть горшочек из духовки, добавить сливочное масло, влить хорошо взбитое яйцо и вновь поставить в духовку на 15 мин – до полного запекания яйца.

## Уха вялая

*300 г сушеной мелкой рыбы, 200 г свежих или 50 г сушеных грибов, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, 1 морковь, 1 луковица, соль по вкусу.*

В подсоленную кипящую воду положить рыбу, нарезанную соломкой морковь и измельченный лук и варить на слабом огне 20–30 мин. Затем снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец, прокипятить еще примерно 5 мин. После этого положить очищенные и нарезанные свежие грибы. Сушеные грибы нужно предварительно вымочить в молоке или воде, либо отварить до мягкости, затем нарезать и положить в уху. Довести ее до готовности.

## Уха сладкая

*1,5 кг рыбы, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 веточки петрушки с корнем, 0,25 ч. ложки аниса, 3–4 горошины черного перца, 1–2 горошины душистого перца, соль по вкусу.*



В подсоленную кипящую воду положить рыбьи головы и хвосты, мелко нарезанный лук, нарезанные кубиками морковь и корень петрушки и варить на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, добавить черный и душистый перец, прокипятить 5 мин и опустить в бульон очищенную, выпотрошенную и разрезанную на крупные куски (шириной 4–5 см) рыбу. Варить на умеренном огне 15 мин, не давая сильно кипеть и аккуратно снимая образующуюся пену. В конце варки опустить в посуду марлевый или тканевый мешочек с анисом. Снять с огня, вынуть анис, посыпать измельченной петрушкой, накрыть крышкой и дать настояться в течение 8–10 мин.

## Уха пластовая

*500 г соленой рыбы, 500 г вяленой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 0,25 ч. ложки аниса.*

Воду довести до кипения, опустить в посуду марлевый или тканевый мешочек с анисом, проварить 10–15 мин, после чего анис удалить, а воду слегка охладить. Рыбу ошпарить кипятком и опустить в теплую воду, где варился анис. Добавить измельченные морковь и лук. Варить на слабом огне, снимая пену, до готовности рыбы.

## Уха на ниточках

*1 кг рыбы, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца, 1 морковь, 1 луковица, соль по вкусу.*

Свежепойманную рыбу очистить, выпотрошить, удалить плавники, вымыть. Нанизать на крепкую нить (пропустить ее через глаза либо привязать каждую рыбку за жаберные крышки). Связку с рыбой поддеть палочкой и опустить в котелок с водой. Палочку можно положить поперек котелка. Добавить измельченные овощи, лавровый лист, соль и перец и поставить на огонь. Когда уха будет готова (мякоть рыбы начнет отделяться от костей), связку надо встряхнуть, а нить с костями удалить.

## Уха из карасей

*1,5 кг карасей, 2 ст. ложки риса, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 моркови, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца.*

В кипящую воду положить промытый рис, головы рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и пастернак и варить на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец, прокипятить 5 мин и опустить в бульон очищенных и выпотрошенных карасей (целиком). Варить на умеренном огне 15 мин, не давая сильно кипеть и снимая образующуюся пену. В конце варки посыпать укропом. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 8–10 мин.

Эту уху не солят.

## Уха из ершей или окуней (вариант 1)

*750 г ершей или окуней, 0,5 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.*



Ершей или окуней очистить, выпотрошить, тщательно промыть, залить холодной водой, поставить на слабый огонь и довести бульон до кипения.

Затем удалить пену, добавить измельченные петрушку и сельдерей, целую луковицу (ее нужно предварительно вымыть и обрезать с двух сторон), посолить и варить 50 мин на слабом огне, не давая ухе сильно кипеть и аккуратно снимая образующуюся пену.

## Уха из ершей или окуней (вариант 2)

*500 г мелкой рыбы или рыбных пищевых отходов (костей, кожи, голов без жабр), 1 яйцо, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1,2 л воды, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Хорошо вымытую и выпотрошенную рыбу (с головой и чешуей) или пищевые отходы (кости, кожу, головы без жабр) залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить корень петрушки, 0,5 луковицы (измельченной или целиком) и варить около 40 мин при слабом кипении.

В конце варки положить лавровый лист, перец и соль. Готовый бульон процедить. Если бульон получился мутным, его нужно осветлить оттяжкой.

Оттяжку готовят следующим образом. Яичный белок смешать с холодным бульоном или водой (в соотношении 1 : 5), добавить нарезанные или натертые на крупной терке морковь и лук.

В охлажденный до температуры 60° С бульон ввести оттяжку, размешать. Поставить на огонь, довести до кипения, осветлять 20–30 мин при слабом кипении.

Оттяжка должна осесть на дно кастрюли. Готовый бульон процедить.

## Уха из налима (старинный рецепт)

*500 г налима, печень налима, 2 л воды, 0,5 лимона, 25 г рубленой зелени петрушки или сельдерея, 25 г сливочного масла, 1 морковь, 1–2 лавровых листа, черный перец горошком, соль по вкусу.*

С налима снять кожу, отделить печень. Рыбу промыть, выпотрошить, разрезать на порционные куски. Печень вымочить и сварить отдельно в подсоленной воде.

В котелок положить куски налима, залить водой, добавить лавровый лист, перец и варить, не доводя до сильного кипения и снимая пену. Морковь натереть на терке, прогреть с маслом около 15–20 мин, пока масло не приобретет рыжеватый оттенок. После этого масло слить и добавить в уху.

Подавать уху с куском рыбы и печени, посыпав нашинкованной зеленью. Отдельно подать ломтики лимона.

По желанию, куски рыбы можно залить не водой, а 2 л бульона, сваренного из рыбной мелочи, кожи, плавников и костей налима.

## Уха из голавля

*1 кг голавля, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 2–3 горошины черного или душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. В котелок налить холодной воды, положить очищенный лук (целиком), черный или душистый перец, лавровый лист, добавить картофель и повесить на огонь. Когда картофель станет мягким, в котелок положить очищенных, выпотрошенных и разрезанных на порционные куски голавлей, посолить. Держать котелок на огне до готовности рыбы.

## Уха двойная

*1 кг мелкой рыбы, 500 г крупной рыбы, 1 крупная луковица, 20 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 0,5 лимона, 1–2 лавровых листа, черный перец горошком, измельченная зелень, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу очистить от внутренностей, удалить жабры (не отрезая головы), вымыть, залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить соль и перец и продолжать варить на медленном огне при слабом кипении около 1 ч. Рыба должна развариться полностью. Бульон процедить, добавить лук (нарезанный или целиком), петрушку, лавровый лист и варить еще 5 мин.

Крупную рыбу очистить и разделать на чистое филе (без кожи и костей), нарезать на порционные куски, заложить в пряный отвар, довести до кипения, варить в течение 25–30 мин, периодически снимая пену. Горячий бульон заправить сливочным маслом.

Перед подачей на дно тарелки уложить куски крупной рыбы, два ломтика лимона, залить бульоном, посыпать зеленью.

Для приготовления первого бульона можно использовать и мороженую мелкую рыбу, но тогда вкус

ухи будет хуже. Из крупной рыбы хороши толстолобик, карп, лещ, щука.

## Уха двойная наваристая

*1 кг мелкой рыбы, 500 г крупной рыбы, по 0,5 корня петрушки или сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу очистить от внутренностей, удалить жабры (не отрезая головы), вымыть, залить холодной водой и довести до кипения. Аккуратно снять пену, добавить соль и перец и продолжать варить на медленном огне при слабом кипении около 1 ч. Рыба должна развариться полностью. Бульон процедить, добавить лук (нарезанный или целиком), петрушку или сельдерей, лавровый лист и варить еще 5 мин.

Крупную рыбу освободить от кожи и костей и нарезать порционными кусками. Пряный отвар поставить снова на огонь и, когда он закипит, опустить в него подготовленные куски крупной рыбы. Проварить 15–20 мин.

Перед подачей к столу посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы.

## Уха тройная

*1 кг свежей мелкой рыбы, 500 г рыбы среднего размера, 500 г крупной рыбы, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1–2 лавровых листа, душистый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу выпотрошить и промыть. Половину рыбы завернуть в марлю вместе с головами и плавниками крупной рыбы и отварить в подсоленной воде до готовности. Сваренную массу отжать, отжимки выбросить. Оставшуюся мелкую рыбу отварить так же в получившемся бульоне и снова отжать, а отжимки выбросить.

После этого положить в котелок очищенный и произвольно нарезанный картофель, лук (измельченный или целиком), перец, лавровый лист и рыбу среднего размера, выпотрошенную и очищенную от чешуи. Варить до полуготовности картофеля. Затем добавить куски выпотрошенной, очищенной и вымытой крупной рыбы и варить до готовности.

## Уха сборная с красной рыбой

*Речная и красная рыба (в соотношении 2 : 1 или 1 : 1), 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 2 ч. ложки соли, шафран и имбирь по вкусу.*

В подсоленную кипящую воду положить очищенные клубни картофеля, разрезанные на четыре части, головы и хвосты рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и пастернак и варить на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец, прокипятить 5 мин и опустить в бульон очищенную, выпотрошенную и разрезанную на крупные куски (шириной 4–5 см) рыбу. Варить на умеренном огне 15 мин, не давая сильно кипеть и аккуратно снимая образующуюся пену. В конце варки, если надо, досолить, добавить

имбирь и шафран, посыпать укропом. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 8–10 мин.

## Уха по-фински

*600 г рыбы (щуки или окуня), 0,75 л воды, 1 луковица, 4 горошины душистого перца, 4 крупных клубня картофеля, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 л молока, 40 г сливочного масла, рубленая зелень петрушки, укропа, зеленый лук, 0,5 ст. ложки соли.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на крупные куски.

В кастрюлю или котелок положить целую луковицу (ее нужно предварительно вымыть и обрезать с двух концов), перец, залить водой и довести до кипения.

Потом добавить очищенный картофель, нарезанный соломкой. Варить до полуготовности картофеля, снимая пену. После этого положить куски рыбы. Потом добавить муку, размешанную в молоке, и варить до полной готовности картофеля. Готовую уху приправить маслом, измельченным зеленым луком и зеленью.

Муку, молоко и масло класть в уху не обязательно.

## Уха по-болгарски

*1 кг мелкой рыбы, 2 моркови, 2 ломтика корня сельдерея, 2 луковицы, 60 г растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3–4 веточки петрушки с корнем,*

*2–3 соленых огурца, 1–2 корня пастернака, 1–2 лавровых листа, уксус, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Морковь, лук, корни сельдерея и петрушки, пастернак мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, протереть и добавить воды. Снова поставить на огонь, довести до кипения и положить в кастрюлю выпотрошенную и вымытую рыбу. После этого добавить лавровый лист, перец, масло. Через 20–25 мин уха готова.

Если уху подают в горячем виде, ее заправляют уксусом и мелко нарезанным яйцом. Холодную уху посыпают смесью мелко нарезанного яйца, измельченных соленых огурцов и зелени петрушки.

Такую уху готовят только в домашних условиях.

## Уха по-донецки

*1 кг рыбы, 1,5 л воды, 6–7 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 40 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, 2 лавровых листа, черный молотый перец, 0,5 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, снять кожу с утолщенной части – филе.

В кипящую воду положить соль, перец, лавровый лист, 1 луковицу, нарезанную кольцами, рыбу и варить 15–20 мин. Когда рыба будет готова, вынуть ее, а бульон, дав ему отстояться 5 мин, процедить.

Процеженный бульон довести до кипения, положить в него нарезанный брусочками картофель, пассерованные в масле томат-пюре и лук, нарезанный солом-

кой или кольцами, варить до готовности. В готовую уху добавить растертый чеснок и зелень.

## Уха донская красная

*1 кг рыбы, 1 луковица, 2–3 помидора, 40 г сливочного масла, 25–50 г пшеничной муки, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить (крупную – нарезать) и положить в котелок вместе с очищенным луком. Когда вода закипит, добавить муку, предварительно обжаренную в сливочном масле, и целые красные помидоры. Примерно через 15 мин помидоры нужно вынуть, снять с них кожицу, размять в миске ложкой и получившуюся массу влить в готовящуюся уху, посолить.

Уха получается красного цвета и кисло-сладкого вкуса.

## Уха из ершей (старинный рецепт)

*1 кг ершей, 2–3 клубня картофеля, 0,5 стакана пшена, 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Ершей не чистить, а только выпотрошить с помощью ножниц, оставив на тушках чешую с покрывающей ее слизью. Удалить жабры. Очень мелкую рыбу можно не потрошить.

Положить ершей в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. У ершей покрупнее, пока они не разварились, снять со спинок мякоть.



Всю оставшуюся рыбу разварить до получения густого отвара, а затем отцедить и выбросить. В получившийся отвар положить рыбу покрупнее, а также очищенный и нарезанный соломкой картофель, пшено, лавровый лист, перец, соль. Варить до готовности. В конце варки положить в уху рыбную мякоть, снятую со спинок.

## Уха с редькой (китайская кухня)

*500 г карасей, 500 г белой редьки, 75 г свиного жира, 1 г глутамината натрия, 20 мл вина или коньяка, 0,25 луковицы, 1 г имбиря, 25 г зеленого горошка, соль по вкусу.*

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, обсушить и острым ножом нанести до хребта поперечные косые надрезы. Редьку очистить от кожицы, нарезать соломкой и ошпарить крутым кипятком. Лук очистить и нарезать дольками.

Карасей слегка обжарить на сковороде с двух сторон, переложить в кастрюлю, влить 2 л воды, вино или коньяк, добавить соль, глутаминат натрия, лук, имбирь, зеленый горошек, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 20 мин. Затем в бульон опустить редьку и варить еще 10 мин.

## Уха по-марсельски (буйабес)

*1,5 кг морской рыбы разных пород, в том числе 1 лангуст, 4—5 ст. ложек оливкового масла, 1 большая луковица, 6 помидоров, 6 клубней картофеля, 12 лом-*

*тиков обжаренного и натертого чесноком хлеба, 1 пучок зелени (петрушки, укропа), 1 лавровый лист, 1 веточка чабера, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки, шафран, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Вылить в кастрюлю оливковое масло, всыпать туда нашинкованный лук, муку и все слегка подрумянить.

Добавить мелко нарезанные помидоры, а также смесь из измельченных зелени, чабера, лаврового листа, чеснока, перца и шафрана. Затем положить очищенный и произвольно нарезанный картофель, сверху – очищенную, выпотрошенную и разрезанную на порционные куски рыбу. Немного выдержать и залить кипятком (по 1 стакану на порцию и немного – на уварку). Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Кипятить примерно 15–20 мин, снимая пену.

Готовую рыбу вынуть, разложить по тарелкам, туда же положить заранее приготовленные куски хлеба и залить бульоном.

## Уха по-сибирски

*2 хариуса, 2 тайменя, 2 ленка, 1–2 луковицы, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, рубленая черемша, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть и нарезать порционными кусками.

В котелок с кипящей водой опустить головы, плавники, хвосты и плавательные пузыри хариусов, ленков, тайменей, лук (целиком), а также душистый перец, лавровый лист.

Через 20–25 мин в бульон добавить куски рыбы, посолить и варить еще 10–15 мин до готовности. Готовую уху посыпать черемшой.

## Уха из раков и рыбы

*Мясо раков и рыба (в соотношении 2 : 1), 1 луковица, черный перец горошком, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 пучок укропа, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть, отделить от костей и разрезать на куски. Мясо раков вынуть из панцирей, измельчить вместе с рыбой, снова положить в панцири.

Репчатый лук очистить и мелко нарезать, положить в горячую воду, добавить муку, тщательно размешать, после чего положить перец и лавровый лист. Довести до кипения и опустить в отвар нафаршированные панцири раков. Посолить по вкусу и варить до готовности. Перед подачей уху посыпать измельченным укропом.

# РЫБАЦКИЕ СУПЫ

## Классический рыбацкий суп

*1 кг свежей рыбы, 3 л воды, 10 клубней картофеля, 2 небольшие луковицы, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 30 г укропа или петрушки, 60 г зеленого лука, соль по вкусу.*

Свежую рыбу (судака, крупного окуня, треску, щуку, налима и др.) очистить от чешуи, выпотрошить, снять с кости филе, срезать реберные и плавниковые кости и промыть.

Из голов (без жабр) и костей сварить бульон, тщательно процедить его и снова вскипятить.

Филе нарезать кусочками, опустить в кипящий бульон и варить 10–15 мин при слабом кипении до готовности. Затем рыбу вынуть.

В бульон опустить очищенный и нарезанный колечками или ломтиками репчатый лук, лавровый лист, душистый перец.

Примерно через 5–8 мин добавить очищенный и нарезанный дольками или кубиками картофель, уменьшить огонь и варить все при слабом кипении до готовности. Суп посолить.

В тарелки положить разогретые отваренные кусочки рыбы, налить суп и посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой, зеленым луком.

Если суп варится в небольшом количестве (2–3 порции), в бульон можно закладывать одновременно рыбу, лук и картофель.

## Рыбацкий суп с пшеном и картофелем

*1 кг свежей рыбы, 3 л воды, 10 клубней картофеля, 90 г пшена, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 20 г укропа, 60 г зеленого лука, соль по вкусу.*

Свежую рыбу (любую крупных пород) очистить от чешуи, выпотрошить, вырезать филе, промыть. Из голов (без жабр) и костей сварить бульон, процедить его и снова вскипятить. Филе нарезать кусочками, опустить в кипящий бульон и варить 10–15 мин при слабом кипении до готовности. Затем рыбу вынуть.

В бульон опустить очищенный и нарезанный колечками или ломтиками репчатый лук, лавровый лист, душистый перец, через 5–8 мин добавить пшено, а еще через 15 мин – очищенный и нарезанный дольками или кубиками картофель. Варить при слабом кипении до готовности. Суп посолить.

В тарелки положить разогретые отваренные кусочки рыбы, налить суп и посыпать мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

## Калья

*1,5 кг рыбы, 1,5 л воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3–4 клубня картофеля, 2 луковицы, 0,5 лимона, 1 стебель лука-порея, 1 веточка петрушки*

*(корень и зелень), 1 небольшая морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка нарезанного укропа, немного шафрана, 1 ст. ложка свежего или 1 ч. ложка сушеного эстрагона, сок лимона, соль по вкусу.*

Отличительный признак кальи – использование жирной рыбы (в старину использовали красную с добавлением икры). В настоящее время хорошую калью можно приготовить из морской рыбы, традиционной на Русском Севере: палтуса, зубатки, достаточно жирных и к тому же хорошо сочетающихся с солено-кислой основой. В калью, как правило, идет больше пряностей, чем в уху. Она должна быть гуще ухи, бульон в ней острее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Калья традиционно считалась праздничным блюдом.

В кипящую воду опустить очищенный и нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный лук, измельченный корень петрушки, произвольно нарезанную морковь и сварить овощной бульон.

Рассол прокипятить и влить его в бульон, положить в эту смесь нарезанные кубиками соленые огурцы, а затем опустить вычищенную и выпотрошенную рыбу, нарезанную крупными кусками. Варить от 8 до 20 мин в зависимости от сорта рыбы. Заправлять пряностями так же и в том порядке, как уху. В заключение положить укроп, лук-порей и эстрагон. Калью снять с огня, выжать в нее сок лимона и дать настояться.

## Суп рыбный с фасолью и томатом

*500–600 г рыбы, 1,5 стакана фасоли, 1 морковь, 0,5 корня петрушки или сельдерея, 1 луковица, 2 ст.*

*ложки томата-пюре, 20 г маргарина, 0,5 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Фасоль отварить. Морковь и корень петрушки или сельдерея очистить и нарезать кубиками, репчатый лук – ломтиками и все вместе спассеровать в маргарине с томатом-пюре.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Из голов и костей сварить бульон и процедить его.

Готовую фасоль, пассерованные овощи, кусочки рыбы без костей положить в кипящий рыбный бульон и варить до готовности 15–20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

## Суп из мелкой рыбы с солеными огурцами

*1 кг мелкой рыбы, 3 соленых огурца, 0,5 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка (с верхом) пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 4–6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Рыбу выпотрошить и тщательно промыть, не очищая ее от чешуи, однако удалив жабры. В кипящую воду положить перец, лавровый лист и соль и подержать на огне несколько минут.

В получившийся пряный отвар опустить подготовленную рыбу. Варить не менее 1 ч до тех пор, пока рыба полностью не разварится. После этого отвар процедить, влить в него процеженный огуречный рассол и поставить на огонь.

Тщательно растереть муку с холодной водой так, чтобы не было комков, влить эту смесь, помешивая, в бульон, добавить сметану, мелко нарезанные соленые огурцы (без кожицы) и пучок зелени петрушки и укропа.

Несколько раз довести до кипения и подавать, удалив пучок зелени.

## Суп из рыбы с перловой крупой

*1 кг рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лук-порей, 1 луковица, 50–60 г сливочного или топленого масла, 8–10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 0,5 стакана перловой крупы, соль по вкусу.*

В кипящую воду опустить очищенные и измельченные морковь, корни петрушки и сельдерея, лук-порей, репчатый лук, перец, лавровый лист и соль. Варить на слабом огне до готовности кореньев. Получившийся пряный отвар процедить и охладить.

Из перловой крупы сварить рассыпчатую кашу, добавив при варке масло.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Из мелкой рыбы только удалить жабры, а крупную разрезать на порционные куски.

В пряный отвар опустить рыбу и варить на слабом огне до готовности. Готовую рыбу извлечь из отвара, положить в него рассыпчатую кашу, довести до кипения.

Подавать суп, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. В каждую тарелку положить кусок рыбы.

## Суп из щуки с пшеном

*1 крупная щука, 1 луковица, 0,5 стакана пшена, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Щуку очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры, тщательно промыть, разрезать на порционные куски. В котелок налить воду, положить лук (целиком, предварительно вымыв его и обрезав с двух концов), повесить над огнем и довести воду до кипения.

Пшено перебрать, промыть, высыпать в кипящую воду, посолить. Когда пшено разварится, добавить куски щуки и масло.

Варить до готовности рыбы.

## Харчо из рыбы

*500 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 луковицы, 100 г риса, 1–2 дольки чеснока, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки готового томатного соуса, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, зелень, соль по вкусу.*

В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные корни петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец и 1 луковицу (целиком, предварительно вымыв ее и обрезав с двух концов). Варить до готовности кореньев. Получившийся пряный отвар процедить и охладить.

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть. Из мелкой только удалить жабры, крупную нарезать порционными кусками.

Опустить подготовленную рыбу в пряный отвар, довести его до кипения. Снять пену, посолить и, уменьшив нагрев, варить до полуготовности (примерно в течение 15 мин). Вынуть рыбу из бульона.

После этого с бульона, в котором варилась рыба, снять всплывающий жир и перелить его в небольшую

кастрюлю. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, закрыть посуду крышкой и, поставив на маленький огонь, тушить лук до мягкости.

Затем переложить его в рыбный бульон, довести до кипения, всыпать рис и сварить его до готовности. Опустить в бульон рыбу и проварить еще 10 мин.

Заправить толчеными чесноком и грецкими орехами, томатным соусом. Немного (около 10 мин) поварить и подать на стол, посыпав нарубленной зеленью.

Вместо томатного соуса можно использовать протертые свежие помидоры, а вместо свежей зелени – порошок хмели-сунели.

## Похлебка по-суворовски

*350 г судака, 2–3 клубня картофеля, 0,5 моркови, 1 луковица, 25 г корня сельдерея, 100 г сушеных грибов, 1 помидор, 1–2 дольки чеснока, 50 г сливочного масла, 25 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разрезать на порционные куски. Картофель очистить и произвольно нарезать (лучше кубиками или соломкой). Грибы вымочить в холодной воде, промыть, отварить и измельчить. Морковь, корень сельдерея и лук очистить и нарезать тонкой соломкой.

В холодную воду положить рыбью голову, хвост и плавники, довести до кипения, снять пену, посолить и варить до готовности. После этого бульон процедить.

Грибы, морковь, сельдерей и лук спассеровать в масле.

Куски рыбы и спассерованную смесь положить в глиняный горшок, залить 1 л рыбного бульона и поставить в духовку. Перед окончанием варки добавить

свежий помидор, нарезанный дольками. В готовую похлебку перед подачей положить мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень петрушки.

## Рыбник

*800 г свежей рыбы, 3–4 ст. ложки перловой (пшенной или ячневой) крупы, 1 морковь, 1 луковица, 5–6 клубней картофеля, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть. Из мелкой только удалить жабры, крупную нарезать порционными кусками.

В котелок налить воду и поставить на костер. Когда вода закипит, всыпать крупу. Затем положить очищенную, промытую, нарезанную кружочками морковь. Добавить очищенную, разрезанную пополам луковицу и перец. Через 10 мин положить в отвар крупно нарезанный очищенный картофель. Довести до кипения и еще через 10 мин положить подготовленные куски рыбы, соль и лавровый лист. Варить до готовности.

## Суп рыбный с чабрецом

*800 г рыбы, 1,5–2 л воды, 150 г листьев чабреца, 4 клубня картофеля, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 50–60 г растительного масла, 2–3 горошины душистого перца, 1–2 лавровых листа, измельченная зелень укропа и петрушки, соль.*



Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. У мелкой только удалить жабры, крупную нарезать порционными кусками.

Подготовленную рыбу опустить в котелок с водой. Поставить его на костер и варить рыбу до полуготовности. Затем положить очищенные крупно нарезанные картофель, морковь и лук и довести суп до готовности. После этого добавить перец, лавровый лист, листья чабреца, зелень, посолить и подержать на огне еще 5–10 мин.

# ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

## Рыба, запеченная на проволоке

*1 крупная рыба, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, оставив икру, натереть изнутри солью и перцем, добавить сливочное масло (можно заменить его растительным), завернуть в фольгу и, поместив на приспособление, сплетенное из проволоки, жарить в течение 30 мин, время от времени переворачивая рыбу.

## Рыба, запеченная в глине (вариант 1)

*2 средние рыбы, 2 лавровых листа, 2 луковицы, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Развести костер, дать ему прогореть так, чтобы образовались крупные угли, но не тушить, а оставить очень слабый огонь.

Рыбу выпотрошить (чешую оставить), промыть, обсушить, натереть изнутри солью, положить внутрь очищенный, крупно нарезанный лук, перец, лавровый лист. Обмазать тушку рыбы глиной слоем в 3–4 см и засыпать

ее горячими углями. Очень аккуратно поддерживать небольшой огонь.

Через 25—30 мин осторожно вынуть рыбу. Глину отбить, вместе с ней сойдет и чешуя.

Прежде чем обмазывать глиной, рыбу можно завернуть в листья капусты, лопуха или крапивы. В этом случае ее надо подержать в углях подольше — 40—50 мин.

## Рыба, запеченная в глине (вариант 2)

*2 рыбы, 30—40 г растительного масла, соль по вкусу.*

Развести костер и дать ему прогореть так, чтобы остались крупные угли.

Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью изнутри и снаружи, смазать маслом и завернуть в листья капусты (клена, крапивы), потом в чистую холщовую тряпочку, пропитанную маслом, обмазать глиной и положить в горячую золу. Время от времени ее надо переворачивать.

Рыба готова, когда глина начнет растрескиваться.

## Рыба, запеченная в песке

*2 средние рыбы, 20—30 г растительного масла, 1 луковица, 2 лавровых листа, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Сгрести песок в кучку, сверху развести костер.

Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить и посолить. Внутрь вложить очищенный и крупно нарезанный

лук, перец, лавровый лист. Завернуть тушки в чистую тряпочку, пропитанную маслом, и положить в прогретый песок. Через 30 мин рыба будет готова.

Подготовленную рыбу, завернутую в тряпочку, можно вначале положить в песок, а затем уже сверху развести костер.

## Рыба, запеченная в золе

*1 крупная рыба, соль по вкусу.*

Развести костер, дать ему прогореть так, чтобы остались крупные угли.

Рыбу натереть солью против чешуи (не потрошить). Угли засыпать золой и положить в нее рыбу. Выдержать примерно 20–30 мин. После этого извлечь рыбу из золы, очень аккуратно снять кожу вместе с чешуей, а мякоть разобрать на куски.

## Рыба, запеченная на камне

*2 средние рыбы, 1 луковица, 2 лавровых листа, душистый перец горошком, соль по вкусу.*

Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить, посолить.

Внутрь поместить лавровый лист, лук, разрезанный пополам, и перец, затем положить на раскаленный (желательно с ровной поверхностью) камень. Несколько раз рыбу нужно осторожно перевернуть, чтобы она

запеклась равномерно. Примерно через 30 мин рыба будет готова.

## Рыба, запеченная в бумаге

*1 средняя рыба, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

На песке развести костер.

Рыбу выпотрошить (чешую не снимать), изнутри натереть солью, положить лавровый лист и перец. Когда песок хорошо раскалится, костер отодвинуть в сторону и зарыть в песок рыбу, обернутую в несколько слоев мокрой бумаги. Сверху снова развести костер. Рыбу готовить 40–50 мин.

## Хариус, запеченный в собственном соку

*1 хариус, соль по вкусу.*

Развести костер и дать ему прогореть так, чтобы остались крупные угли.

Свежепойманную рыбу посолить (не очищать и не потрошить), завернуть в фольгу и засыпать углями. Запекать в течение 20 мин. Сверху можно поддерживать слабый огонь.

## Рыба, печенная в земле

*1 рыба, 100 г растительного масла, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью, смазать сливочным маслом. Внутрь рыбы положить небольшой кусок сливочного масла. Чистую тряпку хорошо пропитать растительным маслом, завернуть в нее рыбу и обвязать шпагатом.

В земле выкопать небольшую ямку (по размеру рыбы), зарыть в нее рыбу так, чтобы слой земли был не толще трех пальцев. Утрамбовать землю и на этом месте разжечь костер. Через 1 ч рыба будет готова.

## Рыба, запеченная в газете

*1 рыба, рубленая зелень укропа, соль по вкусу.*

Рыбу не чистить, не потрошить, круто посолить, посыпать свежим укропом, завернуть в газету, обильно смочить водой. Получившийся пакет положить в почти прогоревший костер и засыпать углями. Готовить 10–15 мин, затем угли разгрести, пакет осторожно вытащить и развернуть (чешуя должна прилипнуть к бумаге).

## Рыба с луком, печенная в земле

*1 рыба, 0,5 – 1 луковица, 1 лавровый лист, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью, в брюшко положить крупно нарезанный лук, лавровый лист и кусок сливочного масла

(или немого растительного масла). В земле выкопать небольшую ямку (по размеру рыбы), зарыть в нее рыбу так, чтобы слой земли был не толще трех пальцев. Утрамбовать землю и на этом месте разжечь костер. Через 1 ч рыба будет готова.

## Карп, запеченный целиком

*1 кг карпа, 60 г растительного масла, 2–3 луковицы, 2 дольки чеснока, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка томата-пюре, 3–4 горошины черного перца, сливочное масло, соль по вкусу.*

Карпа очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посолить изнутри и натереть солью сверху. Оставить на 30 мин. Затем тушку рыбы смазать растительным маслом, положить на решетку гриля или противень. Сверху присыпать кольцами лука, мелко нарезанным чесноком. Положить лавровый лист, перец, кусочек сливочного масла, томат-пюре и посолить. Запечь до готовности.

## Рыба на рожне

*1 крупная рыба, соль по вкусу.*

Рыбу выпотрошить (чешую оставить), промыть, обсушить, натереть изнутри солью, нанизать через рот до хвостового плавника на заостренную палочку, воткнуть ее наклонно в землю у костра. Расстояние от огня будет оптимальным, когда удастся выдерживать рукой жар

2–3 с. Тушку нужно время от времени поворачивать, чтобы она прожарилась равномерно. Готовая рыба легко отделяется от чешуи.

## Рыба на вертеле

*1 крупная рыба, 1 луковица, небольшой кусок соленого свиного сала, соль по вкусу.*

Рыбу выпотрошить, не снимая чешую, разрезать вдоль, а затем поперек на порционные куски, промыть, обсушить, посолить и нанизывать на шампур или прут вперемежку с нарезанным кольцами луком и кусочками сала. Концы шампура или прута положить над углями на подставки.

Расстояние до углей должно быть не менее 5 см. Жарить 8–10 мин, время от времени поворачивая тушку, чтобы она жарилась равномерно. Рыба готова, если легко отделяется от чешуи.

Таким способом рекомендуется готовить рыбу жирных сортов. Лососей можно жарить целиком.

## Шашлык из рыбы на костре

*2–3 средние рыбы, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу длиной 20–25 см очистить, выпотрошить, хорошо промыть, обсушить, посолить, поперчить. Надеть на палочки длиной 50–60 см и шириной 1–1,5 см. Воткнуть палочки в землю вокруг костра с наклоном к огню.

Когда с одной стороны рыба поджарится, повернуть к огню другой стороной.

## Шашлык из рыбы по-чукотски

*1 красная рыба, острый кетчуп, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить (кожу не снимать, так как рыба очень нежная и без кожи не удержится на шампуре), выпотрошить, разрезать вдоль, отделив мякоть от позвоночника, промыть, обсушить. Обе половинки натереть солью, перцем, кетчупом, нарезать кусками (от спинки к брюшку). Нанизать на шампуры, протыкая шкурку. Готовить на открытом огне.

## Рыба, запеченная с молоком и яйцами

*500 г рыбы, 0,5 л молока, 3–4 яйца, 100 г топленого масла, 50 г пшеничной муки, 50–60 г сыра, молотые сухари, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу (линя, налима, жереха) очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и, обваляв в муке, обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом до полуготовности. Выложить рыбу в сотейник или на глубокую сковороду, смазанную маслом. Соединить сырые яйца с холодным молоком, хорошо перемешать, посолить и залить этой смесью рыбу. Посыпать сверху молотыми сухарями

и тертым сыром. Поставить в негорячую духовку и довести до готовности.

## Рыба в фольге

*1 крупная рыба, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 лавровых листа, рубленая зелень петрушки, 10–15 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать на куски, посолить, поперчить и положить на фольгу. Морковь и лук очистить, промыть, нашинковать соломкой, посолить, поперчить, добавить к рыбе. Положить лавровый лист, зелень, влить немного растительного масла. Завернуть фольгу, перевязать ниткой, переложить на противень, сбрызнутый водой, и запекать в духовке в течение 15–20 мин.

## Караси, запеченные в сметане с картофелем

*1 кг карасей, 30 г пшеничной муки, 80 г сливочного масла, 10 клубней картофеля, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, рубленая зелень петрушки, соль по вкусу.*

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, крупных разрезать пополам (средних и мелких готовить целиком). Рыбу посолить, обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде с маслом. Картофель очистить, отварить, остудить и нарезать ломтиками. Смазать маслом сотейник, налить на дно половину дозы сметаны, заправленной мукой, уложить картофель, а на него – обжаренную рыбу, залить оставшейся сметаной, посыпать

молотыми сухарями, запечь в духовом шкафу. Блюдо подавать в сотейнике в горячем виде, посыпав зеленью.

## Запеченный лещ под сметанным соусом

*1 крупный лещ, 2 лавровых листа, 100 г сливочного масла, 100 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Леща очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, натереть солью с измельченным лавровым листом и отставить на 1 ч. На противень налить растопленное сливочное масло, смешанное с растительным, чтобы слой жира был не менее 5 мм, выложить рыбу и поставить в предварительно разогретую до 150° С духовку. Температуру нужно постепенно увеличивать. Через 20 мин, когда рыба сверху покроется золотистой корочкой, смазать ее густой сметаной и вновь поставить в духовку. Через 10 мин полить рыбу жидкостью, которая образовалась на противне, и снизить температуру. Спустя 10 мин снова полить леща образовавшимся соусом.

Таким же образом можно запекать карася, карпа.

## Рыба, запеченная в сметане

*1 рыба (судак, сазан, щука), 50 г пшеничной муки, 8 клубней картофеля, 2 стакана сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 40 г сливочного масла, 80 г растительного масла, рубленая зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать на порционные куски, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Очищенные, промытые белые грибы и нарезанный кружочками картофель тоже обжарить.

Рыбу уложить на смазанную маслом сковороду, а на каждый кусок – по кружку сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу обжаренным картофелем и полить сметанным соусом. Затем посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовку на 5 мин, чтобы она подрумянилась. Готовую рыбу переложить на блюдо и подавать к столу, посыпав зеленью.

Сметанный соус готовится следующим образом: в подогретую сметану добавить 1 ч. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, кипятить 1–2 мин и посолить.

## Судак на вертеле

*1 судак, 20 г растительного масла, 50 г сливочного масла, рубленая зелень петрушки, соль по вкусу.*

Судака очистить, выпотрошить, промыть, обсушить и разделать на филе, удалив кости. Нарезать филе кусками, посолить и поставить на холод.

Через 1 ч нанизать подготовленные куски судака на вертел, смазанный растительным маслом, и обжарить их до золотистого цвета со всех сторон над раскаленными углями. Когда рыба подрумянится и при прокалывании из нее начнет выделяться бесцветная жидкость, снять куски, разложить их на блюде, на каждую порцию поместить небольшие кубики сливочного масла, посыпать зеленью и подать к столу.

# ОТВАРНАЯ И ТУШЕНАЯ РЫБА

## Отварная рыба

*500 г мелкой рыбы, 1 крупная рыба (судак, щука), 1 луковица, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу выпотрошить, не очищая от чешуи, опустить в холодную воду, добавить лук, лавровый лист, душистый перец и варить, пока она полностью не разварится. Разварившуюся рыбу выбросить, а рыбный отвар вновь довести до кипения. Очищенную выпотрошенную крупную рыбу посолить, согнуть в кольцо, связать голову с хвостом и, завернув в чистую белую тряпку, положить в кипящий рыбный бульон. Варить до готовности. Когда рыба сварится, осторожно вынуть ее и смазать сливочным маслом.

## Отварная рыба с чесноком

*500 г мелкой рыбы, 1 крупная рыба (щука, судак или окунь), 1 луковица, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины душистого перца, 3 дольки чеснока, соль по вкусу.*

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, положить в котелок, добавить лук, залить

водой и повесить над огнем. Довести до кипения и вынуть рыбу. В бульон добавить соль, лавровый лист, душистый перец и еще раз довести до кипения. Щуку, судака или окуня очистить от чешуи, внутренностей и жабр, натереть солью, разрезать на крупные куски опустить в котелок, варить до готовности. Мелко нарезанный чеснок растереть с солью, положить в кружку с 2 ст. ложками ухи, тщательно перемешать и этим раствором полить куски сваренной крупной рыбы.

## Отварная корюшка

*0,5 кг корюшки, 1 луковица, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, 1–2 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Корюшку очистить, промыть, оставить примерно на 1 ч, затем отварить в подсоленной воде, добавив лук, лавровый лист и перец. Следить, чтобы рыба не переварилась (иначе она начнет разваливаться). Готовую корюшку выложить на блюдо и полить небольшим количеством рыбного бульона.

## Мелкая рыба, тушенная с маслом

*1 кг рыбы, 0,75 стакана воды, 1 луковица, 0,25 стакана уксуса, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть. Лук очистить, нарезать крупными кольцами. На дно котелка или кастрюли уложить слой лука, затем рыбу и сверху еще слой лука. Влить в посуду воду, уксус, раститель-

ное масло, посолить. Накрыть котелок крышкой и поставить на слабый огонь на 2–3 ч.

## Холодный судак

*1 небольшой судак, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 веточка молодой петрушки с корнем, 1 лимон, 1 сваренное вкрутую яйцо, майонез, винный уксус, соль по вкусу.*

Судака очистить, выпотрошить и промыть. Уложить целиком в посуду с холодной водой и добавить немного сливочного масла, корень петрушки, лук, соль и уксус. Довести до кипения и затем варить на слабом огне до готовности. Остудить, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

На следующий день разделать судака на порционные куски, удалить все кости, дать стечь жидкости, выложить рыбу в большую салатницу, заправить майонезом, хлопьями сливочного масла, украсить нарезанными яйцами, сваренными вкрутую, дольками лимона, зеленью петрушки.

## Томленая рыба (финно-угорская кухня)

*1 крупная рыба, 1 крупная луковица, 25 г пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, укроп, щавель, несколько листьев белокочанной капусты или конского щавеля, молодого лопуха, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу вычистить, промыть в проточной воде, насухо вытереть, затем снаружи и изнутри натереть солью с перцем и небольшим количеством муки; можно набить рыбу луком и укропом. После этого завернуть рыбу в перья

зеленого лука и щавель, поверх которого обернуть пятью-шестью слоями листьев капусты или конского щавеля, молодого лопуха, обвязать для прочности травой и в таком виде запечь в золе и углях костра. Если рыбу завернуть тщательно, она получится варено-томленой.

Аналогичное блюдо можно приготовить и в духовке плиты, используя в качестве верхнего (основного) покрытия фольгу.

## Рыба варено-копченая

*500 г рыбы, соль по вкусу.*

В котелок налить воды, крепко посолить, повесить над огнем и довести до кипения. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нанизать через жабры и рот на бечевку по нескольку штук и погрузить на 10 с в кипящую воду.

Перевязать рыбу в нескольких местах тонким шпагатом, развесить ее на перекладине с той стороны костра, куда направлен горячий дым, и держать до тех пор, пока рыба не станет золотистой и мягкой (примерно 30 мин).

## Рыба с картофелем и шпиком

*750 г рыбы, 8 клубней картофеля, 1–2 луковицы, 100 г шпика, рубленая зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с нашинкованным репчатым луком, положить очищенный картофель, нарезанный кру-

жочками, посыпать солью и перцем и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и тушить 5 мин на слабом огне.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разрезать на порционные куски. Положить куски на картофель и тушить до готовности. Перед подачей выложить на подогретое блюдо куски рыбы, вокруг нее – картофель и посыпать зеленью.

## Рыба с грибами

*800 г рыбы (окуня или судака), 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.*

Грибы очистить, промыть и отварить. Окуня или судака очистить от чешуи, вынуть жабры и внутренности, промыть, обсушить. Натереть снаружи и внутри солью, начинить грибами, сделать надрезы на мякоти рыбы и в них вложить полоски грибов. Сбрызнуть уксусом и положить в котелок, смазанный растительным маслом. На рыбу положить сливочное масло кусочками, посыпать панировочными сухарями. Налить воды, чтобы она только покрыла рыбу, и тушить под крышкой до готовности. В процессе приготовления, если потребуется, можно долить еще немного воды.

## Икра по-рыбацки

*Икра из рыбы, вода, соль по вкусу.*

Икру, извлеченную при потрошении окуня, щуки или других рыб, очистить от пленок. Приготовить раствор

соли такой концентрации, чтобы опущенные в него икринки всплыли. Икру 2 раза ошпарить крутым кипятком и опустить в солевой раствор. Выдержать в нем икру в течение 24 ч.

## Лещ по-русски

*1–1,5 кг леща, 0,5 л винного уксуса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лимон, 3 яблока, 3 ст. ложки тертого корня хрена, 1 ч. ложка сахара, 2–3 лавровых листа, 8–10 горошин черного перца, соль по вкусу.*

Леща очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать кусками, посолить и залить кипящим винным уксусом. Накрыть крышкой и отставить на 30–60 мин. Затем рыбу вынуть. В отдельную посуду налить воду, положить нарезанные корень петрушки и лук, перец, лавровый лист и варить 25 мин. В получившийся отвар опустить рыбу и варить на сильном огне в открытой посуде 20–30 мин.

Подавать с ломтиками лимона. Кроме того, рыбу можно подать со смесью тертого хрена с протертыми яблоками, заправив ее уксусом, сахаром и бульоном по вкусу.

## Карп в молочном соусе

*600 г карпа, 2 стакана молока, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Молоко влить в котелок или кастрюлю, слегка подогреть. Нарезать очищенные лук и морковь, опустить их в теплое молоко, добавить приправы и довести

до кипения. Затем добавить очищенную, выпотрошенную, промытую и нарезанную кусками рыбу. Варить 20 мин, не давая молоку выкипеть. Подавать рыбу в холодном виде.

## Судак по-крестьянски

*1 судак весом 1–1,5 кг, 50 г свиного сала, 1 луковица, 1 ст. ложка молотой паприки, 1–2 зеленых сладких перца, 2 помидора, соль по вкусу.*

Судака очистить, выпотрошить, удалить голову и кости, хорошо промыть и обсушить. Рыбу нарезать тонкими ломтиками и посолить. Свиное сало нарезать мелкими кубиками, уложить на сковороду и немного вытопить. Добавить мелко нарубленный лук и обжарить его до золотистого цвета. Залить все двумя стаканами воды, всыпать паприку, положить голову и нарубленные рыбьи кости и варить в течение 30 мин. Процедить, добавить ломтики рыбы, зеленый сладкий перец, нарезанный соломкой, помидоры, нарезанные кружками или дольками, и тушить до готовности.

## Судак в горчичном соусе

*1 средний судак, 1 луковица, 0,5 стакана горчицы, 30 г растительного масла, 50 г пшеничной муки, черный перец горошком, 1–2 лавровых листа, уксус, соль по вкусу.*

Судака очистить, выпотрошить, разделать на куски (с кожей и реберными костями), промыть и обсушить. Нарезать порционными кусками, посолить, смазать

горчицей, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле. Рыбу уложить в казанок, посыпать мелко рубленным обжаренным репчатым луком, залить соусом (в крепкий бульон из рыбных костей и головы добавить слегка подсушенную муку). Положить черный перец горошком, лавровый лист, добавить уксус и соль по вкусу. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности. На гарнир подать отварной картофель.

## Сом паровой

*500 г рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Сома очистить, выпотрошить, промыть, разделать на филе без кожи и костей и сложить в смазанный маслом котелок. Налить 0,75 стакана воды, добавить нарезанные коренья петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист, перец. Посолить по вкусу. Накрыть крышкой и припускать в течение 20 мин.

## Щука тушеная

*1 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, цедра 0,5 лимона, 2 ст. ложки сметаны, рубленая зелень петрушки, соль по вкусу.*

Щуку очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать кусками, посолить. Растопить сливочное масло, добавить нашинкованный лук, зелень петрушки, ли-

монную цедру. Сверху положить рыбу и полить сметаной. Накрыть посуду крышкой и тушить до готовности.

## Рыба, тушенная с крапивой или васильками

*500 г речной рыбы, 100 г растительного масла, 150 г майонеза, 1 луковица, 50 г пшеничной муки, зелень укропа и петрушки, листья крапивы или 15 сушеных цветков василька, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать кусками, посолить, запанировать в муке и обжарить в масле. Добавить измельченную крапиву или васильки (целиком), мелко нарезанный лук, лавровый лист и перец, залить майонезом и тушить 15–20 мин.

Подавать, посыпав рубленой зеленью. Васильки удалить.

## Судак или карп в пиве

*500 г рыбы, 1 стакан пива, 40 г сливочного масла, 40 г изюма без косточек, 50–60 г белого хлеба, цедра 1 лимона, 1 ст. ложка 3%-го уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать кусками, посолить, поперчить сложить в керамическую или эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 1–2 ч. Вскипятить пиво, заправить его маслом и изюмом. Добавить тертый черствый мякиш белого хлеба. Опустить в кипящий отвар рыбу вместе с соком. Накрыть посуду крышкой и тушить на медленном огне 35–40 мин.

За 15 мин до окончания тушения добавить цедру, натертую на мелкой терке. Рыбу выложить на блюдо, полить отваром.

## Карась отварной

*500–600 г карасей, 20 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, 0,5 стакана сливок, 1 луковица, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Карасей очистить, выпотрошить, крупных разрезать пополам, промыть, обсушить, посолить и положить в холод на 20–30 мин.

Сливочное масло растереть с мукой, разбавить смесью воды со сливками. Довести до кипения, положить рыбу и очищенную и произвольно нарезанную луковицу. Заправить солью и перцем. Накрыть посуду крышкой и варить до готовности.

## Карп отварной в уксусе и пиве

*800 г карпа, 1–1,5 стакана уксуса, 1 стакан пива, 2 ст. ложки молотых сухарей, 20 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки тертой цедры лимона, 2 бутона гвоздики, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, поперчить и посолить.

В эмалированную посуду положить гвоздику и влить уксус, разбавленный водой, и пиво. В получившийся маринад положить рыбу, сливочное масло, всыпать

сухари и сахар. Накрыть крышкой и поставить на огонь. Довести до готовности. Выложить рыбу в миску. Отвар заправить растертой цедрой лимона, прокипятить и залить им рыбу.

## Рыба с фруктами

*1 крупный сазан, 0,5 луковицы, 1 помидор, 0,5 яблока, соль по вкусу.*

Сазана разрезать со спины, плавники, хребет и внутренности удалить, тушку промыть и обсушить. Чешую не снимать. С внутренней стороны аккуратно, чтобы не испортить кожу, сделать косые засечки и посыпать солью. Через 1 ч лишнюю соль стряхнуть, положить сазана на решетку или кусок жести и поставить на тлеющие угли, предварительно положив внутрь рыбы нарезанные помидор, лук, яблоки (можно добавить немного винограда). Блюдо будет готово примерно через 50 мин.

Подобным образом можно приготовить вкусное блюдо и из других рыб, например судака, наполнив его брусникой, клюквой и другими лесными ягодами.

# ЖАРЕНАЯ РЫБА

## Жареная рыба с хрустящей корочкой

*750 г рыбы или 500 г рыбного филе, 40 г растительного масла, 50 г пшеничной муки, рубленая зелень петрушки или укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, поперчить и посолить. (Филе ополоснуть, разрезать на куски.) Обвалять в муке и обжарить в масле до хрустящей корочки. Подавать, посыпав зеленью.

## Корюшка, жаренная во фритюре

*1 кг корюшки, 10–15 клубней картофеля, 1 стакан молока, 250 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 1 лимон, черный молотый перец, соль по вкусу.*

*Для соуса: 2–2,5 стакана рыбного бульона, 30 г пшеничной муки, 75–100 г томата-пюре, 50 г жира, 0,5 луковицы, 0,25 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 1 горошина душистого перца, 10–15 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.*

У корюшки отрезать головы и отрубить хвосты, вырезать спинные плавники, удалить внутренности

(за исключением икры и молок), хорошо промыть, залить молоком и поставить в холодное место на 2–3 ч.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде.

Приготовить томатный соус. Для этого спассеровать муку в масле, развести бульоном, добавить мелко нарезанные пассерованные лук, морковь, коренья петрушки и сельдерея, а также томат-пюре, сахар, перец и лавровый лист. Соус варить при слабом кипении 15–20 мин, затем процедить. Разваренные овощи и коренья протереть через сито, положить в соус и перемешать. Довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Корюшку вынуть из молока, посолить, поперчить, запанировать в муке (или обвалять в муке, смочить в яичном льезоне и запанировать в крошках мякиша черствого белого хлеба) и обжарить на сковороде в раскаленном жире (он должен почти целиком покрывать рыбу). При этом посуду нужно плавно покачивать, чтобы жир омывал рыбу.

Обжаренную до золотистого цвета корюшку вынимать сухой шумовкой. При подаче к столу корюшку уложить на горячие тарелки, рядом положить отварной картофель и дольку лимона, подлить томатный соус.

## Рыба по-сельски

*1 крупная рыба, 1 стакан молока, 50 г пшеничной муки, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, подержать некоторое время в молоке (это сделает ее более мягкой и придаст особый вкус). Рыбу, извлеченную из молока, разрезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке, выдержать 10–15 мин, после чего положить на сковороду

с раскаленным растительным маслом и обжарить с двух сторон.

## Караси в сметане

*500 г карасей, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 25 г пшеничной муки, 1,5–2 стакана сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, обсушить. Посолить и поперчить со всех сторон, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон. Обжаренную рыбу выложить на противень, сверху посыпать сухарями, залить сметаной. Запекать до готовности.

## Рыба в чесночном соусе

*1 кг рыбы, 500 г растительного масла, 5–6 долек чеснока, 1 ст. ложка кетчупа или томатного соуса, 1 лимон, 1 помидор, 1 огурец, соль по вкусу.*

Среднюю и крупную рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать кусками размером примерно с ладонь, посолить.

Приготовить чесночный соус. Очищенные дольки чеснока мелко нарезать, положить в кастрюлю и залить кипятком. Можно добавить кетчуп или томатный соус.

Рыбу лучше всего жарить в чугунном казане или в алюминиевой кастрюле на растительном масле (подсолнечном или хлопковом), прокалив его на огне. Куски бросать в масло, чтобы они были в него полностью погруже-

ны, свободно плавали, не приставали к стенкам и дну казана и не касались друг друга. Жарить рыбу до тех пор, пока она не покроется румяной красной корочкой.

Затем нужно ее осторожно вынуть, сразу поместить в кастрюлю с чесночным соусом и помешивать ложкой в течение 5–8 с. Этого времени достаточно, чтобы рыба пропиталась чесноком. Затем переложить ее в чистую посуду, накрыть крышкой, чтобы сохранить аромат.

Подавать рыбу можно в горячем или холодном виде, предварительно выложив куски на большую плоскую тарелку и украсив дольками лимона, помидора и огурца.

## Рыба в тесте

*700 г филе рыбы (окуня, трески и т. д.), 230 г пшеничной муки, 2 стакана молока, 2 яичных белка, 40 г растительного масла для теста и 200–300 г – для обжаривания рыбы, лимонный сок, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Филе рыбы нарезать кусками толщиной 3–4 см, уложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник для маринования на 20–30 мин.

Приготовить тесто. Для этого в муку влить теплое молоко, растительное масло, перемешать, посолить и отставить на 10 мин. За это время взбить яичные белки и добавить их в тесто, осторожно его перемешивая.

В кастрюлю налить растительное масло и нагреть. Каждый кусок рыбы обмакнуть в тесто и обжаривать в масле (2–3 мин) до образования розовой корочки. Подавать с майонезом и дольками лимона.

# СОЛЕНАЯ РЫБА

## Сухой посол

*10 кг рыбы, 1,5 кг крупной соли.*

На дно корзины постелить чистую холщовую тряпку. Подготовленную рыбу (см. предисловие) уложить на нее плотными рядами, голова к хвосту, брюшком вверх и пересыпать солью. Сверху на рыбу положить деревянную крышку, а на нее – камень. Через некоторое время из рыбы начнет выделяться сок, который будет вытекать через щели между прутьями корзины. Через 5–10 дней рыба готова. Все это время она должна находиться в прохладном месте.

## Мокрый посол

*10 кг рыбы, 1 кг крупной соли, 30 г сахара.*

Рыбу уложить слоями в неокисляющуюся посуду брюшком вверх и пересыпать солью с сахаром. На рыбу положить деревянный круг (лучше из липы либо осины). Через 1–2 дня образовавшийся рассол покроет всю рыбу. Обычно на 3–8-й день (в зависимости от размера) рыба полностью просаливается. Затем ее нужно вынуть из рассола, промыть в проточной воде, обсушить на воздухе и

уложить в деревянный ящик или корзину для хранения.

## Провисной посол

*10 кг рыбы, соляной раствор.*

Применяется для жирных рыб. Рыбу подвесить на поперечных прутьях в соляном растворе так, чтобы тушки не давили друг на друга. Плотность раствора определяется с помощью сырого клубня картофеля: он не должен тонуть в рассоле. Через 5–7 дней рыбу можно есть.

## Посол рыбы в походных условиях

В походных условиях жарким летом рыбу солят в больших полиэтиленовых мешках. Их следует зарыть в землю на глубину 0,5–1 м, надев на горловину небольшой мешочек для защиты от дождя и росы. Слой песка или земли над рыбой создает прохладу и в то же время служит гнетом.

Крупных рыб перед солением нужно выпотрошить, отрезать хвост и голову, насухо протереть внутреннюю полость и места разреза. Мыть потрошеную рыбу ни в коем случае нельзя. Подготовленную тушку натереть снаружи солью, обильно присыпать ею места разреза и внутреннюю полость, завернуть в чистую тряпку или мешковину и плотно обмотать шпагатом. Перед употреблением в пищу крупную соленую рыбу следует вымочить в холодной воде или молоке в течение 3–4 ч. После этого ее можно сразу есть, жарить, варить.

# РАКИ

## Раки натуральные

*8–10 раков, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Промыть раков и положить в котелок, добавить очищенные и нарезанные морковь, лук, а также зелень, лавровый лист. Посолить по вкусу. Залить водой и поставить варить на костер или плиту.

Подавать раков можно с отваром или без него. Можно просто отварить раков в подсоленной воде до красного цвета.

## Раки в пиве

*8–10 раков, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 2 стакана пива, 2 стакана воды, соль по вкусу.*

Раков тщательно промыть (лучше всего – в проточной воде), после чего переложить в глубокую посуду, добавить очищенные и нарезанные кусочками или кубиками морковь и лук, а также зелень, лавровый лист и соль. Смешать пиво с водой, влить эту смесь в посуду,

поставить на огонь и варить до готовности. Готовые раки должны покраснеть.

## Раки в белом вине

*8–10 раков, 25 г пшеничной муки, 20 г растительного масла, 2 лавровых листа, 0,5 л белого сухого вина, 20 г сливочного масла, молотый тмин, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Сливочное масло разогреть в котелке или в другой глубокой посуде. Раков промыть, опустить их в масло и обжарить до розового цвета, переворачивая вилкой. Обжаренных раков посыпать перцем, тмином, посолить, положить лавровый лист, залить вином, накрыть котелок крышкой и варить 10 мин. Готовых раков вынуть, уложить на блюдо и накрыть, чтобы они сохраняли тепло. Подавать, украсив зеленью.

Если вы готовите раков на даче, то можно подать их с соусом. Для того чтобы его приготовить, отвар, полученный в ходе приготовления раков, процедить, поставить на небольшой огонь, влить смесь муки с растительным маслом. Прокипятить 1–2 мин. Прибавить кусочек сливочного масла, помешивая ложкой, чтобы оно распустилось.

# СОДЕРЖАНИЕ

# РЫБАЦКАЯ КУХНЯ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*
Технический редактор *К.В. Силаева*
Редактор *Г.С. Выдревич*
Корректор *В.Н. Леснова*
Художник *А.Ю. Котова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
*127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.*
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

***Оптовая торговля книгами «Эксмо»:***
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

***По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями*** *обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»*
E-mail: **foreignseller@eksmo-sale.ru**

**International Sales:** *For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

***По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении*** *обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо»* E-mail: **project@eksmo-sale.ru**

***Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:*** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

***Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:***
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** *ООО ДЦ «Эксмо-Украина»*, ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 24.04.2007.
Формат 70x100 $^1/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 5000 экз. Заказ № 2770

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**www.infanata.org**